

はじめに

皆様初めまして。中宮彰子（ちゅうぐうしょうし）と申します。……もちろん本名ではなく、平安時代の時の権力者、藤原道長さんの娘で一条天皇のお后となられた、藤原彰子さんという方の名前をお借りしています。

私の本職は医療系で、都内の病院に18年勤務しています。2代ごろの私は、傍から見ると、日は趣味のヨガを楽しみ仕事後は女子会でワインを嗜む、都会生活を満喫する雑誌の中のリア充女子だったようで、自由気まままで幸せそう、と言われてきました。

しかし社会人10年目、30歳を過ぎたころから、私の周りには、結婚・出産・昇給のラッシュ。私自身、同世代に対して勝手に闘争心と競争心を燃やし、こんなんじゃないダメだという自分の内なる声に翻弄され、身体に鞭を打ってがむしゃらに頑張ってきた結果、原因不明のめまいとホルモンバランスの乱れに悩まされるようになってきました。

そのころの仕事は思い描いていたようなキラキラしたものではなく、割り当てられた仕事をただただこなしていました。

つらいけれど、仕事は苦しく耐えてナンボのものだから仕方ない、長年やってきた医療職以外で仕事をするなんて想像もできず、ここから新しい仕事につなげるような知識や技術を取得する気力もなかったため、この仕事を続けていくほうが楽だと思い込んでいました。

そのようなとき、以前習っていたヨガの先生が新しい講座を立ち上げると聞き、説明会に参加しました。そこで初めてヘリオセントリック占星術に出会い、自分の出生ホロスコープを読んでもらったところ、私はたくさんの叡智を持って生まれてきており、人を癒やす能力とそれを仕事につなげる才能も持ち合わせ、さらにまだ誰も成し得ていない分野で開発者となれる素質がある、とのことでした。私にはまだ目覚めていない多くの才能があることを知りました。

毎日自分に鞭を打つように過ごすのはもったいない、眠っている才能や可能性を引き出し、それが誰かのために役立つのであれば、今の自分には学ぶべきこと、新たに進むべき方向がある、と感じました。方向転換に向けて動き出せば、自分の日々の過ごし方や考え方も変化し、そして毎朝を清々しい気持ちで迎え生き生きと過ごせるのではないか。そう思い、新しい学びを始め、能力の開

発に向けて歩みはじめました。

現代女性は、私と同じように日々の生活に疲れ果てている方が多いのではないかと思います。この本では、そのような女性が忙しさの中でも少しでも心地よく過ごせるためのヒントを、身近な自然やご自身の五感にフォーカスし、マインドフルネスの視点も含めてお伝えしています。

そして、特に不定愁訴に悩まされている女性は、自己肯定感が低い方が多いように感じます。西洋占星術を用いて自己肯定感を上げるヒントや、私がつらい身体症状とうまく付き合えるようになったプロセスについても、お伝えしていきます。

そして、今の仕事や生き方がなんとなく合わないと感じている方に向けて、ご自身のこれまでの人生を振り返り本質を見つめ直すことで、自分自身に合うお仕事が必ずある、ということもお伝えしたいと思います。

現代社会の中でがむしやりに頑張り、自分の心身の健康を二の次、三の次としてしまう女性が、少しでも自分自身を労り、また前を向いて進んでいけるような一助となれば幸いです。